



FEED THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative



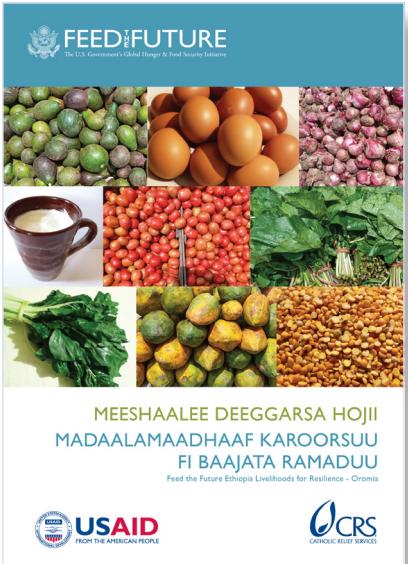
MEESHALEE DEEGGARSA HOJII MADAALAMAADHAAF KAROORSUU FI BAAJATA RAMADUU

Feed the Future Ethiopia Livelihoods for Resilience - Oromia



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES



MEESHALEE DEEGGARSA HOJII
MADAALAMAADHAAF KAROORSUU
FI BAAJATA RAMADUU

Feed the Future Ethiopia Livelihoods for Resilience - Oromia



Suura qola kitaabaa:
Teklagannat Taammiruu

Maxxansi meeshaalee deeggarsa hojii kanaa deeggarsa arjoominaa uummata Ameerikaa karaa Dhaabbata Gargaarsa Misooma Idil-Addunyaa Mootummaa Ameerikaa (USAID) tiin taasifameen kan dhugoome dha. Qabiyyeewan maxxansichaatiif itti gaafatamummaa kan fudhatu Dhaabbata Gargaarsa Kaatoliikii (CRS) yommuu ta'u, ilaalcha USAID yookiin kan Mootummaa Amerikaa calaqqisiisuu dhiisuu ni danda'a.

Dhaabbanni Gargaarsa Kaatoliikii (CRS) jaarmiyaa gargaarsa namoomaa idil-addunyaa hawaasa Kaatoliikii Ameerikaa ti. Hojiin keenya dandamanna fi misoomaa, yeroo atattamaa, dhibee Eedsii (HIV), fayaa, qonnaa, barnoota, maaykiroofaayinaansii fi nageenya ijaaruu irratti deeggarsa kennuudhaan raawwatama. Dhaabbanni Gargaarsa Kaatoliikii (CRS) dararama dhala namaa ittisuun biyyoota 100 ol keessatti namoota rakkina irra jiraniif qomoo, amantii fi lammummaadhaan utuu addaan hin qoodin deeggarsa kennaa jira.

© 2020 Dhaabbata Gargaarsaa Kaatoliikii (CRS). Mirji Maxxansa Seeraan Kan Eegame dha (All Rights Reserved).

MEESHAA DEEGGARSA HOJII I: GAREEWAN NYAATAA GOSA ADDAA ADDAA JA'AN

Haala mijessaaan akkas jedha: Guyya har'aa, gareewwan nyaataa addaa addaa ja'an irra deeninee ni lilaalla. Itti fufuudhaanis, yeroo ammaa kana nyaataa gosa akkamii soorachaa akka jirru fi argama nyaataa madaalmaa mirkaneessuudhaaf maal akka gochuu qabnu ni lilaalla.

?

Waa'ee gareewwan nyaataa barattanii namni yaadatu jiraa?

Haala mijessaaan deebii /laaluu qaba. Yoo hirmaattonni mataa isaanii sochoosuudhaan eeyyee deebii/jedhu deebisan, akka isaan harka baasanuuf yookiin yaadatanii dubbatanuuf maallattoo itti agarsiisi. Itti aansuudhaan haala mijessaaan gaaffii armaan gradii/gaafata:

?

Gareewwan nyaataa garaagaraa isaan kamfaa dha, akkasumas tokkoon tokkoon gareewwan nyaataa kanneenii irraa qabiyyee albuuda nyaataa maalfaa argattu?

Haala mijessaaan deebiwwan isaanii gareewwan nyaataa gosa garaagaraa waljin wal qabattan isaan irraa ni dhaggeeffata:

1. Nanyaata idilee (midhaan dheedhi/midhaan hiddaa) irraa kaarboohaayidireeti baay'ee barbaachisa dha, annisaasiiniif kenuu argattu. Kaarboohaayidireeti baay'ee barbaachisa dha, garuu qaamni siriitti guddachuufi fayyaalessa ta'uudhaaf gosoota nyaataa biroos isa barbaachisa. Gabtee keenya kana keessatti nyaatawwan idilee kan jedhaman kannineen akka boqqolloo, daagujja, bishingaa, qamadii, xaafii (diimaa/adii) of keessatti hammatu.

2. Gosoota midhaan qolaa fi ocholooni nyaatawwan kannineen akka boloqee fi baadela pirootinii/nyaataa ijaaraa maddi isaa bigilitoota irraa maddu ni kenuu.

Gosoohni nyaataa kanneen is boloqqe diimaa, boloqqe adii fi ocholooni faa dha. **3. Nyataawwan bu'aa horii** maddeen gaarii pirootinii fi faatii gaarii ti. Aannan, itittuu fi baaduu maddeen gaarii pirootinii (nyaataa ijaaraa) fi kaalshiyemii ti. Kana malees, gareen nyaataa, kun foon lakkkuu, foon sangaa/sa'aa fi killeeraas of keessatti ni qabata.

4. Coomaa fi Friiwwan killee, aannan loonii, zayita paalmii , abokadoo, huugii, qurxummi fi dhadhaafaa keessatti argamu.

5. Fuduraa fi 6. Kuduraaleen gosoota albuuda nyaataa baay'ee kanneen akka vaayitaamin A, vaayitaamin C, foolik asiidiifi aayiraniidhaaf maddeen gaarii dha. Haadhaa fi daa'imni fayyaummaa fi jabinaa akka qabaatuun uuf waan gargaaranuuf, foolilik asiidiifi fi aayiraniin addumaan dubartoota ulfaa fi hoosiftootaaf baay'ee barbaachiso dha. Kana malees, dhibee hir'ina dhiiga (anemia) hir'suuf ni fayyadu. Vaayitaamin A fi Cn qaamni keenya dhukkuba of irraa ittisuu akka danda'uuf ni gargaaru.

■ **Nyaataawwan vaayitaamin A dhaan badhaadhaan:** Mixaaxisa yookiin dimicha mi'awaa gogaansaa keelloo tafe, kaarotii, dabaaqula, maangoo (bilchaataa), paappaayya (bilchaataa), raafuu gurraacha (kale), hundee diimaa, qoosxaa,killee , aannanii fi bu'aawwan annanii faa dha.

■ **Nyaataawwan vaayitaamin C dhaan badhaadhan:** Qoosxaa, raafuu gurraacha, zeeyituna, timaatima, mooringaa, barbaree, bijlitoota baalaa magariisaa, hundee diimaa fi baalota magariisaafaa dha.

■ **Nyaataawwan foolik asiidiin badhaadhan:** Aannanii fi killee, adii, boloqqe buburree, shumburaa, qoosxaa, timaatima, paappaayya, burrukaana, missira, avokaadoo, hunde-diimaa.

■ **Nyaataawwan aayiranin badhaadhan:** Boloqee diimaa, baala hundee diimaa,killee, qurxummi fi foon.

Yeroo miseensonni hawaasaa garee nyaataa tokko caqasamu, haala mijessaaan chaartii yookiin gabatee irraa quba itti qabuun itti agarsiisi.

Yaadachiisa Haala Mijessaaaf: Hirmaattonni gareewwan nyaataa kannen yoo dagatan, gosoota nyaataa hawaasaa keessatti nyaatamaa jiran gaafachuduhaan kanneen isaaan caqasan fakkicha irraa itti agarsiisi. Isa booda, gareewwan nyaataa ja'an akkaataa armaan graditti dhihaatetti irra deebii/yaadachiisi, tokkoon tokkoon garee nyaataa caqasuudhaan fakkeenyaa garee sanaa kennuudhaan faayidaa faayidaa qabiyyee isaanii irratti ibsa godhi.

Gosa nyaataa adda addaa

Itoophiyaaatti Sagantaa hir'isa
hanqina surna nyataa itti
fullinsa qabuu

Guyyaatti Yeroo Nyaatni Naattamu, Yoo Xiqaate Nyaata Gosa Afuriii/4/ Nyaachuun Fayyaadhaaf Barbaachisaadha

Nyaata idilee	Midhan dhedhii	Kuduraalee	Cooma	Muduraalee
Dagujaa	Miisiira	Raafuu Abashaa	Zayiittii Nyaata Butter	Maangoo
Misiinga	Aatara	Raafuu Abaaboo	Dhadhaa	Paappaayaayaa
Boqqoloq	Bolooqee	Kaarootii	Saliixa	Abuukaado
Xaaffii	Shuumbuuraa	Miixaaxiisa	Suuifi	Muuza
Garbu	Baaqeelaa	Duubaas /Dabaaqulla	Sanyii Suufi	Waynii
Qamadii	Ocholonii	Raafuu maraa	Sanyii Duubaa	Aanaanaasiin
Ajjaa		Isquashii	Itiituu	Zayiittuuna
		Timaatiima	Abuukaado	Buurtuukaanaay

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 2: MAATII TOOPHIYAA NYAATA MADAALAMAA SOORATU

NYAATA MADAALAMAA (GOSA HEDDUU)

The Nyaata madaalamaan gosoota nyaataa garaagarea kanneen albuudota nyaataa addaa addaa armaan olitti baranne baay'inaa fi qulqullina barbaadameen of keessatti hammatu dha (fkn. Pirootinnota yookiin nyaata ijaaraa, kaarboohaayidireeti nyaata annisa fi ho'a kennu, albuudota (minerals) fi vaayitaamino). Nyaatni madaalamaan qaamni namaa tajaajila isaa sirriitti akka raawwatuu fi akka fayyaa ta'u kan gargaaru dha. Namni nyaata madaalamaa dhabe, rakkoo hanqina nyaataatiin ni miidhama. Namoonni rakkina hir'ina nyaataa qabab ammoo salphaatti dhibeedhaan qabamuu ni malu; barachuu itti ni ulfaata, dandeettiin oomistummaa isaanii ni xiqqaata, galiiisaanii gad'aanaa ni ta'a; kana malees, daa'imman ulfaatinha gad'aanaa qaban godhachuu yookiin da'uun ni malu. Daa'imman umriin isaanii waggaalamaa gadi ta'e gareewwan nyaataa ja'an kanneen keessaa guyyaatti yoo xiqqaate afur soorachuu qabu.

Xiinxalli gatii nyaataa anaalee pirojektichi keessatti raawwatamaa jiru keessatti qoranloo adeemsiseen nyaataawan kanneen akka kilee, aannan, boloqeewwan, qoosxaa, fuduraa fi raafuu gurraachi maddeen albuudota nyaataa baa'yee barbaachisoo ta'uudhaan addaan baafamaniiru. Adumaan immoo, aannanii fi kilee soorachuu gatii salphaadhaan /akasaan/ nyaata madaalamaa argachuudhaaf bu'a qabeessa ta'ee argamee jira. Kanaafuu, maatiiwwan nyaata isaanii keessatti aannanii fi kilee ida'uun soorachuu barbaachisaa dha.

Nyaatni madaalamaan Ittoophiyaa keessatti suura armaan fakkaachuu ni mala.

*Haala mijessaan suura nyaata madaalamaa yookiin gosa nyaata garaagarea itti ni agarsisa
(Meeshaa Deeggarsaa 2).*



MEESHA DEEGGARSA HOJII 3: SOORATA GUUTUU DAA'IMMAN JI'A 6-24¹

Haala mijessaan akkas jedha: Daa'imman umriin isaanii amma jī'a 6 guutuutti aannan harma haadhaa qofa kennuufii qabna. Yeroo ji'a 6 guutan garuu nyaataawwan kanneen akka marqaa lallaafaa, aannan loonii, cuunfaa kuduraa fi muduraa nyaachisuu eegaluu qabna. Marqaan daakuu midhaan callaa yookiin midhaan hiddaa, bolqqeewwan kan killée fi annan walii makame irraa qophaa'uu ni danda'a. Umrii jī'a 6-8tti, daa'imman suuta suutaan baay'inni soorata isaanii waan guddatuuf, haya marqaa shiinii 2, annan loonii shiinii 1 fi cuunfaa kuduraa fi muduraa shiinii 2-3 soorachuu ni danda'u. Daa'imman umriin isaanii guddachaa yeroo deemu, baayyinni isaan nyaataawwan kanneen irraa sooratan hanga tokko

kkaataa nsoorata guyyaa guyyaa

Umrii jī'a 6-8

- Marqaa furdaa fi laafaa soorata yerooo 2 haga 3tti qoodame. Yeroo nyaataa tokkotti fallaana 2-3 fayyadamuuun suuta suutaan guyyatti shiinii bunaa xiqqoo 2 taasisaa.
- Dabalataan eggachiiftuu 1 ykn 2 kan cuunfaa fuduraa yookiin muduraa bilchaataa irraa qophaa'e, fakkeenyaaaf, maangoo walakkaa, abokaadoo xiqqaa tokko yookiin mixaaxisa xiqqaa qolli isaa keeloo tae.



Umrii jī'a 9-12

- Marqaa furdaa fi laafaa shiinii bunaa 3-4 guyyaatti soorata yerooo 3 haga 4tti qoodame, dabalataan eggachiiftuu 1 ykn 2 kan cuunfaa fuduraa yookiin muduraa bilchaataa irraa qophaa'e
- Aannan loonii: Shiiinii bunaa xiqqoo 1 guyyatti, aannan finjaala bunaa xiqqaa 1, muduraa caccabsame fi kuduraawwan bilchaataa fallaana 2-3, guyyaatti aannan harmaa fi eeggachiistuu yeroo 2-3



Jī'a 12-24

- Marqaa furdaa fi laafaa shiinii bunaa 3-4 guyyaatti soorata yerooo 3 haga 4tti qoodame, dabalataan eggachiiftuu 1 ykn 2 kan cuunfaa fuduraa yookiin muduraa bilchaataa irraa qophaa'e
- Aannan loonii: Shiiinii bunaa xiqqoo 1 guyyatti, aannan harmaa yeroo barbaachiseetti guutummaa



dabalaa adeema (akkuma agrisisa sirna nayaata daa'ima jī'a 9-12 irraa mul'atutti jechuu dha). Jī'a 12 -24tti, daa'imman nyaataawwan harka caalaa soorachuu akkasumas nyaataawwan idilee maatiin sooratan kanneen akka foonii, kilee fi kuduraawwanii jalqabsiisuu barbaachisaa dha.

Yaadachiisa Haala Mijessaaf: Dhimmooni gad-fageenyaan waa'ee daa'imman wagga lamaa gadii jaallatan yoo barbaachisan akka odeeefanno däblataatti armaan gaditti dhiyaataniiru. Tokkoon tokkoon isaanii irratti xiyyeeffachuu barbaachisaa miti, garuu yoo barbaachisaa ta'an qofaa fayyadamuu ni dadaama.

*Shiinii bunaa= miliilitra 50 (50ml)

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 3: AKKAATAA SOORATA GUYYAA DAA'IMMAN JI'A 6-24

Ji'a 6-8



Ji'a 9-12



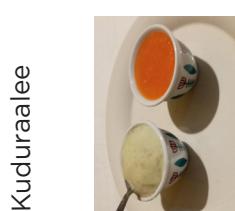
Ji'a 12-24



Marqaa furdaa laafaa
Aannan loonii
Muduraa fi Kuduraalee



Marqaa furdaa laafaa
Aannan loonii
Muduraa fi Kuduraalee



MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 4: AKKAATAA SOORATA DUBARTII ULFAA FI HOOSIFTUU

Dubartiin ulfaa lubbuu guddachaa jiru of keessaa qabdi; kanaafuu, daa'imni sirriitti guddachuu mirkaneessuudhaaf akkasumas ofii isheetii fayyummaa fi ciminni ishee akka eegamuuf, anniisaa caalaa fi qabiyyee nyaataa gosa garaagaraa (kanneen akka foolik asiidi, kaalshiyeemii, ayoodiinii, vaayitaamin D, aayiranii, fi faatii gaarii) ishee barbaachisa. Dubartiin ulfaa fayyaa fi ciminni ishee akka eegamuuf, guyyaatti nyaata madaalamaa tokko dablataan argachuu ishee barbaachisa.

Dubartiin ulfaa dubara dardara/ol'adeemtuu albuudota nyaataa addaa ishee barbaachisa, sababiinsaa ofii isheetiyyuu guddina irra waa jirtuuf. Kanaafuu, nyaataawwan dabalataa kanneen anniisaa, ijaarsa/pirootiinii fi albuudota nyaataa xixiqqoo (micronutrients) kennan argachuu qabdi.

Dubartiin harma hoosisiftu soorata anniisaa, faatii, albuudota nyaataa xixiqqaa (micronutrients) fi pirootiinii caalmaatti dabaluudhaan oomisha aannan harmaa mirkaneessuu qabdi. Aannan harma haadhaa nyaata nageenyi isaa sirriitti eegamee fi haala salphaadhaan argamu daa'immaniif albuudota barbaachisan mara ji'oottan 6 jalqabaa keessa kennuu danda'u dha. Dubartiin hoosiftuun nyaata dabalataatiin wal cina harma ishee haga wagga 2tti hoosisuu qabdi. Aannan harmaa sirriitti madduudhaaf bishaan baay'ee barbaachisa; kanaafuu, dubartoonni ulfaa yeroo soorataa fi gidduu sooratwwaniitti bishaan dhuguu dabaluun isaanii barbaachisaa dha. Kana malees, yeroo harma hoosiftutti fayyummaa fi jabina ishee fi daa'ima ishee eeguudhaaf, guyyaatti nyaata dabalataa lama ishee barbaachisa.

Dubartiin hoosiftuun umrii dubara dardaraa ammoo, kanneen umriidhaan ga'eessa ta'an caalaatti albuudota nyaataa baay'inaan ishee barbaachisa.

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 4: Akkaataa soorata dubartii ulfaa



MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 4: Akkaataa soorata dubartii hoosiftuu



MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 5: KAALANDARII WAQTII NYAATAA

Gaaffiiwan armaan gadii fayyadamuun galtee kalaandarii waqtiiwwanii guutuuf brbaachisu hirmaattota irraa sassaabi.

1. Waqtiiwwan qonnaaf mijatan isaan kamfaa dha? Ji'oottan kamfaa keessatti argamu?
2. Wagga kana keessatti soomni ji'oottan kamfaa soomama?
3. *Tokkoon tokkoon garee nyaataaf gaaffii armaan gadii gaafadhu:*
 - Maatiin keessan garee nyaata kana keessaa kamfaa sooratu? *Haala mijeessaan nyaataawwan caqasaman Meeshaa Deeggarsaa 5 irratti tarreessa.*
4. *Tokkoon tokkoon nyaataa armaan olitti tarreeffamaniif haala mijeessaan gaaffiiwwan armaan gadii gaafata:*
 - Wagga keessatti yeroo akkamii maatiin keessan nyaata kana baay'inaan yookiin xiqqeentyaan soorata? *Haala mijeessaan, yeroo baay'inaan argamu mallattoo XXX dhaan akkasumas yeroo xiqqeentyaan argmau ammoo X dhaan addaan baasa. Ji'a jedhame keessatti nyaatichi hin sooratamu yoo ta'e bakka duwwaatti dhiifama.*
 - Waggaak keessatti ji'oottan kamfaa keessa nyaata kana oomisha manaa irraa argattu? *Haala mijeessaan tarreewan kanneen keessatti "OM" barreessa.*
 - Wagga keessatti ji'oottan kamfaa keessa nyaataa kana gabaa irraa argattu? *Haala mijeessaan tarreewan kanneen keessatti "G" barreessa.*
 - Waggaak keessatti ji'oottan kamfaa keessa nyaata kana SSNM (PSNP) irraa argattu? *Haala mijeessaan toora kanneen jalatti SSNM jedhaa barreessa.*
 - Wagga keessatti ji'oottan garaagaraatti gatiin nyaata kanaa hagami dha? *Haala mijeessaantilmaama gatii nyaataa fi safartuu ittiin bitamu tokkoon tokkoon tarree keessatti barreessa (Qarshii/safartuu)*

KALAANDARII WAQTII NYAATAA IRRATTI GABAASA DHIHEESSUU

1. Nyaataawwan baay'inaan maatiin sooratan wagga keessatti yeroo akkamii oomishtu?
2. Wagga keessatti yeroon isin itti garee nyaataa tokko tokko xiqqeentyaan nyaattan yookiin gonkumaa hin arganne ni jiraa? Deebiin keessan eeyyee yoo ta'e, maaliifi?
3. Wagga keessatti yeroon isin itti nyaata irra jireessaan gabaa irraa bittan ni jiraa? Deebiin keessan eeyyee yoo ta'e, maaliifi?
4. Yeroo nyaata isin barbaachisu baay'inaan gabaa irraa bittanutti, gatiin ol'aanaa dha moo gad-aanaa dha?

Yaadachiisa Haala Mijeessaaf: Miseensonni hawaasaa Sgantaa Seeftii Neettii Misoomaawaa (SSNM) keessa jiranuu fi kanneen baay'inni miseensota maatii isaanii haga nama shan ta'u, tokko tokkoon isaanii wagga keessatti ji'oottan ja'aaf (Amajjii – Waxabajjii) wantoota armaan gadii argatu.

- Qamadii kiloogiraama 15
- Midhaan qolaa/shiroo kiloogiraama tokkoof walakkaa (1.5)
- Zayita liitira walakkaa (0.5)

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 5: Kaalandarrii Waqtii Nyaataa

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 6: KALAANDARII WAQTII NYAATAA

Gaffiwwan armaan gadii dabaree dabareedhaan gaafadhu. Miseenonni hawaasaa fakkeenyaa gosoota galii, madda galii fi baasiwwanii akka kennan erga taasiftee booda gaaffiwan baasiwwan yookiin galiiwan kunneen ol'aanaa ta'u fi gad-aanaa ta'u isaaniin wal qabatan gaafadhu. Klaandarrii waqtii nyaataa fuula itti aanu irratti argamu keessatti, ol'aanaa isa ta'e mallaattoo XXX dhaan akkasumas xiqqaa ammoo mallattoo X dhaan addaan baasi. Yoo galin, qusannaan liqiin yookiin baasiin hin jirre bakka duwwaatti dhiisi.

1. Maddeen galii keessan maalfaa dha? Wagga keessatti yeroo kamfaa galin ol'aanaa yookiin gad-aanaa ta'a?
2. Wagga keessatti yeroo kamfaa qusannoon keessan ol'aanaa yookiin gad-aanaa ta'a?
3. Wagga keessatti yeroo kamfaa liqiin keessan ol'aanaa yookiin gad-aanaa ta'a?
4. Wagga waggaatti baasiwwan hojii keessan kanneen gurguddoon maalfaa dha? Wagga keessatti yeroo kamfaa baasiin hojii keessan ol'aanaa yookiin gad-aanaa ta'a?
5. Wagga waggaatti baasiwwan maatii keessan kanneen gurguddoon maalfaa dha? Sirrtii dhageeffachuun tokkoon tokkoon baasii gurguddoo maatii isaanii gaafadhu. Baasii nyaataaf, tokkoon tokkoon garee nyaataa ilaalchisuun gaafadhu.
 - a. Wagga keessatti yeroo kamfaa baasiin nyaataa ol'aanaa/ gad-aanaa ta'a?
 - b. Wagga keessatti yeroo kamfaa baasiin mana barnootaa ol'aanaa/gad-aanaa ta'a?
6. Wagga keessatti yeroo kamfaa dhukkubni baay'ata yookiin xiqaata? Wagga keessatti yeroo kamfaa baasiwwan wal'aansa dhukkubaa ol'aanaa/gad-aanaa ta'u?
7. Wagga keessatti yeroo kamfaa _____ (baasiwwan biroon) ol'aanaa/gad-aanaa ta'u?

KALAANDARII WAQTII MAALLAQAA KALAANDARII WAQTII NYAATAAWALIIN WAL-CINA QABUUN GABAASUU:

1. Ji'oottan wagga keessa kamfaatti baasiwwan nyaataa ol'aanaa ta'u? Kun odeeffannoo kaalaandarrii waqtii nyaataa keessatti kenneme waliin wal simataa? (Jechuun, baasiwwan nyaataa ol'aanaa kan ta'an yeroo nyaatni gatii mi'aadhaan baay'inaan gabaa irraa bitamu dhaa?)
2. Yeroon kun wagga keessatti yeroo isin galii guddaa qabdan moo galii xiqaata qabdani dha?
3. Yeroon kun wagga keessatti yeroo isin baasiwwan gurguddaa qabdan moo xixiqaata qabdani dha?
4. Wagga keessatti yeroo isin garee nyaataa tokko tokko irraa xiqaata argattan yookiin ammoo tasumayyuu hin argannetti, haalli galin, qusanno fi baasiwwanii maal fakkaata (ol'aanaa, giddu-galeessa, gad-aanaa)?
5. Maatiin keessan guyyaa guyyaatti nyaata madaalamaa soorachuu ?

Haala mijeessaan deebiwwan kanneen armaan gadiin wal fakkaatan isaan irraa ni dhaggeeffata: Yeroo nyaataawwan tokko tokko gabaa irraa bituun nu barbaachisutti, gabaa irraa baay'ee mi'aa ta'u isaa irraa kan ka'e bituun baay'ee ulfaata. Tarii nyaata qindeessuudhaan yeroo dheeraa kuusu barbaachisa. Tarii ammoo teeknooloojiwwan kuusaa fayyadamuudhaan nyaata kuusnee booda gatii ol'aanaatti gurguruun barbaachisaa ta'u mala. Nyata madaalamaa wagga guutuu soorachuu hin dandeenye, kanaaf maal gochuu dandeenya?

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 6: Kalaandarii Waqtii Nyaataa

Waqtiiwan	Gogiinsaa/bona			Arfaasaa			Rooba		Sassaabbi gara Jalqabaa		Sassaabbi gara Boodaa	
Ji'a	Ama	Gur	Bit	Eeb	Caam	Wax	Ado	Hag	Ful	Onk	Sad	Mud
Galii												
Qusannoo												
Liqii												
Baasiwwan hojii												
Baasiwwan maatii												
Gareewwan Nyaataa												
Midhaan Idilee (midhaan callaa, midhaan hndee/ midhaan hiddaa)												
Midhaan dheedhii yookiin												
Nyaata bu'aa beelladaa												
Kuduraa fi muduraa												
Mi'eessituu nyaataa (soogidda, shukkaara, zayita, kkf)												
Barnoota												
Wal'aansa												
Baasiwwan maatii biroo												

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 7: FAKKEENYA KAROORA GUYYAA KAN TOKKOON TOKKOON WAQTII

Meeshaa Deeggarsaa 7 akka fakkeenyatti fayyadamtee filip-chaartii irratti qopheessuudhaan yaada hirmaattotaa isaan irraa fudhadhu. Tokkoon tokkoon waqtiiif gaaffiwwan armaan gadii miseensota hawaasaa gaafachuudhaan galtee yookiin yaada isaanii filip-chaartii irratti barreessi:

Haala mijessaan waqtii amma irratti mariyatamu gubbaa filip-chaartii irratti barreessa.

- Waqtii _____ keessatti, kalaandarii qopheessine bu'uura godhachuudhaan, cireen madaalamaan maal ta'uu danda'a? Haala mijessan maqaa soorata sanaa ni gaafata, fakkeenyaaaf, buddeena fi killee, akkasumas garee nyaataa jalatti qabiyeyewan nyaataa addaa addaa (he different ingredients) ni tarreessa.
- Waqtii _____ keessatti, laaqanni madaalamaan maal ta'uu danda'a?
- Waqtii _____ keessatti, irbaanni madaalamaan maal ta'uu danda'a?
- Waqtii _____ keessatti, eeggachiiftun madaalamaan maal ta'uu danda'a?
- Maatiin sun daa'imman wagga lamaa gadii, dubartii ulfaa yookiin hoosiftuu yookiin dubartii dardara ulfaa yoo qabaate, nyaata madaalamaa dabalataa/ eeggachiiftuu itti dabali.

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 7: Fakkeenya karoora guyyaa kan tokkoon tokkoon waqtii

Waqtii	Soorata	Gosa nyaataa fi garee nyaataa					
		Midhaan idilee	Midhaan qolaayookiin shiroo/ Ocholooni	Nyaata bu'aa beelladaa	Kuduraalee	Cooma	Muduraa
Fakkeenya: Ciree	Buddeenaan fi killee	Xaafii		Killee	Shunkurtii, qaaraa	Zayita	
Ciree							
Laaqana							
Irbaata							
Eggachiiftuu							
Soorata dabalataa/ eeggachiiftuu daa'imaa waggaan 2 gadiif, dubartoota ulfaa fi hoosiftaota akkasumas dubara dardara							

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII

8: GATII TILMAAMA NYAATA MADAALAMAA JI'A JI'AA MAATII

Meeshaa Deeggarsaa 8 akka fakkeenyatti fayyadamuun filiip-chaartii irratti qopheessuudhaan yaada hirmaattotaa fudhadhua. Qabiyyeewan soorataa Meeshaa Deeggarsaa 7 keessatti addaan baafaman barreessuudhaan, tokkoon tokkoon waqtiiif gaaffiwan armaan gadii miseensota hawaasaa gaafachuudhaan galtee yookiin yaada isaanii filiip-chaartii irratti barreessi. (Fakkeenyarmaan gadii ilaali).

1. Gosoota midhaanii yookiin qabiyyeewan kamfaatu soorata waqtii _____ ammaan dura irratti mariyanne qopheessuuf fayyadu?
2. Waqtii _____ dhaaf, qabiyyeewan soortaa madda kam irraa arganna? (Kalaandarii waqtii nyaataa akka wabiitti fayyadamaa)
3. Soorata kanneen kan guyyaa tokkoo maatii keessaniif qopheessuudhaaf, tokkoon tokkoon nyaataa kana keessaa hagam isi barbaachisa?
4. Baayyina barbaadamu keessaatti tokkoon tokkoon qabiyyee soorata gattin isaa hagami? Fakkeenyaaaf, xaafii giraama 500 bituudhaaf qarshii 20 barbaachisa.
5. Gatii qabiyyee nyaataa kan ji'a tokkoo argachuudhaaf, gatii isa kan guyyaa sana 30n baay'isaa. Fakkeenyaaaf, Qarshii 20 X 30 = Qarshii 600
6. Tokkoon tokkoon ji'aatiif, gatii guyyaa guyyaa walitti ida'aa.
7. Tokkoon tokkoon waqtiiif, gatii ji'a ji'aa walitti ida'aa.

**MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 8: Tilmaama gatii nyaata madaalamaa
soorata maatii kan ji'a tokkoo (fakkeenyaa)**

Hawaasa: _____

Waqtii: _____

Gosa nyaataa	Madda nyaataa	Baay'ina guyyaatti (kiilogiraama/shiinii/liitira, kkf.) (A)	Gatii nyaataa (Qarshii) guyyaatti (B)	Cost of food (birr) per Gatii nyaataa (Qarshii) ji'atti (C = 30 X B)
Xaafii	Gabaa	Giraama 500	20	Qarshii $30 \times 20 =$ Qarshii 1,000
Zayita	SSNM	Miiliiliitira 50 ml (shiinii bu-naa 1 c)		
Killee	Oomisha manaa	3		
Idaa'ama			35	

Tokkoon tokkoon waqtitiif Meeshaa Deeggarsaa 7 fi 8 irra deebi'aa.

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 9: BAAJATA WAGGAA NYAATA MDAALAMAA MAATII

Baasii ji'aa kan tookkon tokkoon waqtii akkasumas baasii wagga herregeguudhaaf akka si gargaarutti odeeffannoo Meeshaalee Deeggarsaa 8 fi 9 fyayyadami.

Gaaffii Gabaasaa

- Waqtiiwan miseensota maatii guutuu nyaata mdaalamaa itti nyaachisuun danda'amu ni jiruu?
- Waqtiiwan miseensota maatii guutuu nyaata madaalamaa itti nyaachisuun hin danda'amne ni jiruu?

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 9: Baajata waggaan nyaata mdaalamaa maatii

Sassaabbi gara Jalqabaa		Sassaabbi gara Boodaa		Dry/Bega			Belg			Rainy/Kiremt		Total
Ful	Onk	Sad	Mud	Ama	Gur	Bit	Eeb	Caam	Wax	Ado	Hag	

MEESHAA DEEGGARSAA HOJII 10: KAAYYOOWWAN QOPHEESSUU

MURTAA'AA

Gatii murtaa'aa qaba.

LAKKAA'AAMAA/ SAFARAMAA

Kaayyoo keessan dhugoomsuuf fooyya'insa gootan madaaluudhaaf ulaagaalee ifaa of keessatti qaba.

RAAWWATAMUU KAN DANDA'U

Tarkaanfiiwwan qabatmaa isin fudhattanu kaayyoo keessan bira ga'uuf isin gargaaru.

QABATAMAA

Haalota mijataa yookiin qabeenya amma argachuu dandeessan kanneen akka yeroo, maalaqa, deeggarsa namoota biroo irraa argamu, haalota naannoo, kkf fayyadamuun dhugoomuu kan danda'us.

YEROON DAANGAA'AA

Yeroo murtaa'aa yookiin guyyaa itti galma gahu kan qabu dha.

MURTAA'AA

**LAKKAA'AAMAA/
SAFARAMAA**

**RAAWWATAMUU
KAN DANDA'U**

QABATAMAA

**YEROON
DAANGAA'AA**



FEED^THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

www.feedthefuture.gov